

来自美国

主编 / 简宛 倪进云

优质父母手册

Laizi Meiguode Jiajiao Xinjing Congshu 的

家教
心经
丛书



● 卓以定

Laizi Meiguode Jiajiao Xinjing Congshu

主编 / 简宛 倪进云

优质父母手册

● 卓以定



来自美国的家教心经
丛书

天津教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优质父母手册 / 卓以定著. —天津: 天津教育出版社,
2002

(来自美国的家教心经 / 简宛, 倪进云主编)

ISBN 7 - 5309 - 3596 - 8

I . 优... II . 卓... III . 家庭教育 IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 059547 号

来自美国的家教心经丛书

优质父母手册

出 版 人 肖占鹏

选题策划 杨清文 李 莉 张纪欣

作 者 卓以定

责任编辑 杜 平 向 保

装帧设计 逸 人

版式设计 刘希立

出版发行 天津教育出版社

天津市张自忠路 189 号

邮政编码 300020

经 销 新华书店

印 刷 天津市恒远印刷有限公司

版 次 2002 年 9 月第 1 版

印 次 2002 年 9 月第 1 次印刷

规 格 32 开(850 × 1168 毫米)

字 数 93 千字

插 页 2

印 张 4.25

印 数 1 - 5000

书 号 ISBN 7 - 5309 - 3596 - 8/G · 3033

定 价 8.40 元

目 录

一、21 世纪父母的超级任务.....	1
二、长不大的大孩子.....	6
积习难改的阿杰/从挫败中学习的布莱安/养尊处优的 Y 时代/父母的态度是关键	
三、新世纪的网络恋曲险象.....	22
网络交友的迷思/教孩子洞悉网络陷阱/加强性教育的辅导/未雨绸缪胜过事后补救	
四、无国界恋爱趋势及异族融合.....	35
文化融合的现象/异族恋情的人格特质/文化差异面面观/门当户对的异族结合/让孩子适性发展	
五、家庭中的两类“第三者”.....	53
单亲父母与子女的互动/苏菲亚的故事/减低离婚对孩子的伤害/继母小红的心理转变/继父母与子女相处之道	
六、手足竞争的两面.....	69
手足相残的悲剧/姊妹竞争的压力/手足竞争的解决方法	

目 录

七、孩子心中的一把火.....82

青少年身心转变的征兆/治疗失败的案例/及时浇熄孩子的怒火/
青少年帮派问题/隔离犯罪源

八、家丑也可外扬.....97

正视性侵害的问题/家庭暴力对孩子的影响/夫妻失和,难为孩子
/预防走入危险关系

九、成年子女与父母的互动关系.....111

名人的亲子故事/亲子失和的遗憾/过度干预导致关系恶化/爱孩
子就要尊重他

十、做一个有弹性的父母.....123

放手让孩子成长/改善家庭沟通的原则

一、21 世纪父母的超级任务

父母教养子女包括了两个重要的阶段：第一个阶段是教导子女建立成长的基础，第二个阶段是领导子女走向成熟和独立。

就如同大鸟生养小鸟。第一个阶段是喂养，将小鸟喂养长大，并培训所有求生基础技能；第二个阶段是教养，教小鸟展翅高飞，独立自主。

为什么父母从小呵护的宝贝突然间转变为不能听懂、看懂的酷哥或辣妹？

时代快速变迁，父母和子女的成长背景早已相差千里。电讯网络的发达，使得世界变小了。色情及暴力的讯息泛滥充斥于各地。随着孩子的成长，外界的影响日渐加剧。

台湾社会的家庭结构由传统权威的家庭逐渐转变成父母都得工作，或两人分地工作，或单亲家庭。父母的权威不再管用，影响也逐渐减弱。台湾的青少年受到世界潮流的影响，要求的是新奇、刺激、自由、平等甚至享受；对于异国文化更是着迷，这包括了外国电影或音乐的偶像明星，甚至对日本的凯蒂猫（Hello Kitty）、澳洲的无尾熊都着迷到疯狂；

对于自己的外型更力求炫目和亮眼,刺青、穿洞、染发……为了找到自己特有的形象和风格,几乎不惜代价。这种种的新世纪现象显示了:Y时代的青少年极为重视同伴的想法,却和父母日益疏离。

所以,做一个21世纪的父母,是一件非常具有挑战性的超级任务。因为21世纪的台湾青少年将要面对更多的性爱考验,更大的崇拜外来文化的空间,更易任意发泄心中的情愫,诸如愤怒、自毁、辍学出走,以及更多的校园暴力、近亲性侵害和手足竞争等等。

其实父母教养子女包括了两个重要的阶段,并且缺一不可:第一个阶段(从出生到十二三岁)是教导子女建立成长的基础。第二个阶段(约12~20岁)是领导子女成熟独立。

就如同大鸟生养小鸟。第一个阶段是喂养,将小鸟喂养长大,并培训它所有求生的基础技能;第二个阶段是教养,教小鸟展翅高飞,独立自主。

以我多年的临床经验,大体而言,中国的父母都非常称职地做好了第一个阶段的工作,这从台湾媒体报导一般家庭的主要开销是子女教育费用就可看出;却很容易因而疏忽了第二个阶段。因为过去农业社会的传统大家庭,父母子女多代同堂,“独立自主”并非是人人都必经的人生过程。但是在现在的世界里,令子女成熟和懂事非常重要。子女在成长时,慢慢有识人之明,能判断利害而不受外界太多的影响,建立自信和自尊,确立自己的人生目标,将来才能独立自主——不依赖他人是一条非走不可的成人途径。

偏偏孩子在“不知不觉”中就由第一个阶段成长到第二个阶段。孩子会依个人和环境而略有不同,但通常到了十二三岁就开始出现转变

到第二个阶段的迹象。

记得三十多年前,台湾民风十分纯朴和保守。我的伯母非常宠爱最小的独子。每天中午,伯母顶着烈日为就读国中的儿子送饭,借机看看自己的心肝宝贝。没想到过了两个星期,堂弟为了怕被同学耻笑,每到伯母送饭的时间,他就急忙躲到厕所中,消极地拒见母亲。这就是一个小男生由第一个阶段成长到第二个阶段的表现。

这本书就是引导为人父母者如何提升自己的EQ(情商),增加知己知子的智慧,成为21世纪的超级父母!让父母可以及时了解子女身心在成长时的变化,从而随时调整教养策略。父母要能随着子女的成长而逐渐放手,让孩子长大。管教子女应由“主导”逐步变成“辅导”,进而“遥控”,最后让子女可以成功地“主宰”自己的人生。

父母一旦不以“主导子女为终生职责”,子女就不会认为父母是“强势”或“不支持和不了解我”,也就不再会用欺瞒或躲闪的方式来面对父母。父母与子女的关系就能由过去的疏离获得改善,成为既圆满又亲密的美好关系了。

家庭内部父母与子女的运作互动关系,绝对是超越国境和文化的。譬如最近有一位从台湾来的中年母亲带了她19岁的女儿来我诊所咨询。她告诉我:“家母住在台湾南部,已经七十多岁了,仍然非常专横。这么多年来,她仍然处处和时时都在管我。不论我住台北还是美国,她都会通过电话来教我怎样管教我的女儿。”

其实这个中年台湾妇人的心情,和美国同样受强势母亲管教的人,和我在本书后面将提及的与成年子女相处的医生儿子案例,和胡茵梦在她自传中提到的由于父母婚姻不和,受单亲母亲专制管教的影响,这

些人的内心感受都是一样的。尽管他们来自不同文化和不同年龄层次，但是心中感受均大同小异，只是外在的表现和反应多少有些差异。

虽然每个父母管教方式不尽相同，但出发点大多是因为爱孩子，这印证了我们中国俗谚“可怜天下父母心”这句话。每个父母都是以自己不同的方法来爱子女的。但即使是住在同一社区的家庭，家人之间的情感维系方式也各有独特和奥妙的地方。

家庭中每个成员的反应是一环扣一环的，接合得天衣无缝，运作得很自然。譬如有“什么都不管，都不在乎”的爸爸，就有了“处处担心，什么都得管”的妈妈，也就产生了“会起反感，又有心理压力”的儿女……各人的步法都有独特的模式。心理医生常称之为“家庭剧本”或“家庭舞蹈”。每个家庭成员都依照这个剧本或舞蹈而扮演着自己的角色。

这本亲子书特别强调的是每个家庭案例中的父母与亲子之间的运作。在一个孩子的成长过程里，影响他最大的仍然是他生长的家庭。“家庭”这个组织微妙得很，它可以是关爱与教育的主要制造公司，同时也可以成为所有问题和仇恨的制造工厂。“亲密家人”可以转瞬成为“亲密仇人”。

正因为家中成员所扮演的角色之间是彼此影响的，不用案例（注：为了维护咨询者的隐私，文中的案例均刻意更改其姓名、职业和家中状况。如有雷同，纯属巧合。）进行叙述是很难令人明白的。笔者以在美国开业二十多年的心理医生的亲身体验，举用这些案例作为蓝本。希望每个读者都能够学习担任自己的心理医生，从案例中的家庭人物的心理征状，推引出自己家庭中（或至亲好友的家庭）各成员的互动关系，进而改变自己在家庭中所扮演的角色。自己的角色一旦改变，自然就能改善

这一环扣一环连锁的家庭互动关系，从而成为新时代真正超级的父母与子女，同时更能包容、接纳和了解自己的家人！

二、长不大的大孩子

心理发展学大师艾瑞克森(Erik Erikson)曾将人类一生的成长分为八个阶段,其中在青少年演变成青年这个过程,代表青年成熟的现象是,他必须了解基本的社交和职业认同,否则不管年纪多大,仍然是吸奶水和无法割断脐带的孩子!

很多读者可能有一个疑惑:“孩子念书念得好,基础打好了,是否就不必从第一阶段转变到第二个阶段?”我的答案是过去可以,现在则不容易。因为孩子们在经济富裕的社会成长很容易受物质引诱而迷失自己,因看不清现实而错估自己。如果没有经过第二阶段,学会展翅高飞是非常危险的。

这几年我诊所的就诊者中,增加了越来越多的新新人类。他们大半都是出生在 20 世纪 70 年代和 80 年代,或是在美国出生或由台港来此念书的。他们一般都来自中上家庭,可以说是富裕社会的产物。

大多数就诊者都是被父母“鼓励”而来的,但即便是坐在父母面前,也有时不发一语,有时却又争着和父母辩解。这些新新人类有着很强烈的喜欢或不喜欢的情感,却又说不出个所以然来。如果就诊者是单独前来的(没有父母在旁陪伴时),他们会勇于说出对父母或其他家人的不满。显而易见的是,他们是 21 世纪的新城市青少年,所谓的 Y 时代的新新人类。



每个不同的青少年都是由家庭内成员的互相关系、个人习性、外在接触的社会、甚至同侪伙伴互动关系所错综而成。从第一个阶段逐渐长成至第二个阶段时，他们也会在“独立”与“依靠”两者间挣扎。正因如此，所以个性难免夸张，常令心理医生“头大”。但是他们年纪轻、可塑性强。尤其是自愿来挂诊的，最容易改变，心理治疗常有立竿见影、进步神速的效果，令心理医生非常有成就感。所以我常开玩笑说他们是使我们“头大的最爱”。

心理发展学大师艾瑞克森 (Erik Erikson) 曾将人类一生的成长分为八个阶段，其中在青少年演变成青年这个过程中，代表青年的成熟现象是，他必须了解基本的社交和职业认同，否则不管年纪多大，仍然是吸奶水和无法割断脐带的孩子！

下面的案例就是一位“未来都是梦”的阿杰的故事。

积习难改的阿杰

阿杰穿着印有加州大学字样的 T 恤和名牌牛仔裤，裤上挂着大哥大，背着时髦的背包，手上拿着新款式的太阳眼镜。他的打扮简直和精品店橱窗前的男模特儿一样，真是又炫又酷，看来顶多十八九岁。

当我开始问他几岁时，阿杰一时之间怔住了，表示不太清楚，然后拿出驾驶执照给我看他的出生年月日。我们一同计算着，原来他已经过了 31 岁了！他则露出一副难以置信的表情。

我告诉他：“实在看不出你已 31 岁了。”

他稚气地笑了起来，嘴里露出因长期吸烟而有的黑牙，这才显露出了一点成长的痕迹来。

问他为什么来就诊，阿杰说：“美国的阿姨和台北的爸妈都叫我一定要就诊。”

再问阿杰为何家人非要他来，他说：“因为他们说我对金钱没概念和不在乎。”

接着就谈到他的家庭以及成长背景，阿杰总是有一句没一句地搭理着。其实在没有看到他之前，我就已从他阿姨口中得知他国中时期经常向同学借钱的事。

等到长大后，不论当兵还是工作，阿杰常常是人不敷出，尽管父母一直给他固定的零用钱。由于他长得讨人喜欢，又出身于富裕家庭，所以每次向朋友借钱都无往不利。最后总是家里的父母或祖母出面替他解决债务。

于是父母想尽方法送他来美国念大学，希望改换环境能让他革除恶习。不料来美国不久，尽管父母按时寄钱，他仍然故态复萌，又开始向其他由台来美的同学借钱，迫使在美国的阿姨不得不替他解决债务。由于阿杰做事一向都是虎头蛇尾，遇挫则逃，不禁使家人担心他将来如何接掌家中诸多工厂实业。

原来阿杰是台湾政商世家的独子，从小在优厚的环境中长大。刚出生不久，爸爸和妈妈就连袂赴日本留学。有很长的一段时间，阿杰是由祖母、家中的老佣和司机呵护着，尤其是祖母对他更是有求必应。等到爸妈学成归来另组小家庭时，阿杰才又回去和爸妈同住，爸爸对他十分严厉，但是妈妈因担心得罪自己的婆婆，加上自身对儿子的歉疚，因此一味地袒护和包庇他。

阿杰并不是对父母没有感恩之情。他非常喜欢爸爸给他新买的日

制小跑车，他请我到诊所外的停车场去看他的汽车，边看边解释着车子的性能及今年的流行趋势。他还说：“车子的两个大眼（指车灯）一闪一闪时，非常像爸爸的眼睛。”

问他的人生目标时，他也会说：“我将来要接掌爸爸所有的工厂，并且孝养爸妈，以尽人子之责。我准备在美国念一个学士，然后去加州大学再念一个硕士，或去爸妈的日本母校念一个硕士……”

不等他说完，我问他来美几年，现在修了什么科系。阿杰腼腆地说：“我现在念 ESL (English as Second Language, 英语进修班，外籍学生必修课程)，先把英文基础打好再说，因为转学校的缘故，ESL 已先后念了两年多。以前在台湾时，我曾去上补习班，又有家人的督促，才念完学业。现在这里人生地疏，我住的公寓和同学不近，自己又打工，没有多余时间念书。”

的确，这些新新人类都很喜欢诉说自己的打工经验，以表现出自己的确能独立自主。偏偏阿杰将“打工”变成“打混”，浪费了宝贵时间不去读书，换来的只是一群借钱和游玩的朋友。

问到他现在的经济状况，阿杰耸耸肩，两手一摊，摆出一副活似美国青少年的架势说：“因为我钱不够用，常找朋友帮忙。所以现在由美国的阿姨管理一切。我每天去她家吃晚餐，她每周给我周薪，日子暂时还过得去……反正日后如果出事，写封家书自请处分，大都没问题的。”

看他敢于借钱，又不在乎还钱；只想做大事业，又不知凡事须从基础开始；只幻想未来春秋大梦，却不做今日务实计划……十多年来，这一切的一切已经不知重蹈多少次了，心理治疗真能够改变阿杰吗？

作为一个家庭治疗医生，首先得找出这个家庭的成员在彼此影响、

互动中阻滞不通的地方，就好比是中医用针灸打通经脉一般。

探究阿杰的行为，实在和家庭长辈的互动关系十分有关。从小偷钱、偷懒都由祖母顶着，等到长大了又有刚从日本回来的妈妈庇护着。父亲责备、母亲袒护，早已成为这个家庭的习惯剧本。当一个家庭中的父母无法共同面对冲突时，一旦产生问题又怎能期望获得解决呢？

如果当阿杰十多岁时，父母就及时发现他会借钱，却不会计划金钱，从而寻求专业医生治疗或共同处理，那就容易改变他的积习了。偏偏这些习惯已重复十多年了，如果没有阿杰爸妈的全面配合，想要更改他十多年的旧习就非常困难。因为在他心中，他知道爸妈迟早会替他撑腰，他又何必那么委屈自己呢？

所以现在惟一可行又务实的做法，就是改变他家庭中其他的成员。令阿杰爸妈有同心协力的团队力量，可能是惟一的希望。父亲可以由“外刚内柔”转变成“外柔内刚”，例如爸爸可以多打电话、多写信给阿杰，和他多进行情感的联系，甚至主动来看他；同时开始真正地减少对他的经济援助，让他学会用自己赚的小钱过日子。做妈妈的也要开始学会真正地站在老公的阵营里。这样的爱和鼓励才是真正训练他接掌工厂的方法。

事实上阿杰已有汽车，会说基本的外语和拥有打工经验。应当让十多岁的大孩子割断与母亲的脐带，让他真正有机会了解基本的“施”与“受”永远是共存的，并了解自己职业志趣的认同，否则养到多大还是个需要吃奶水的孩子，如何得了？

偏偏阿杰的爸妈经我再三联络，都不肯或不能前来，只写过一封信和通过一次电话。他们多次来美，却因时间、地点方面不能配合而作

罢。不久,阿杰就被爸妈带回台湾去了。

从挫败中学习的布莱安

布莱安和阿杰一样,有着类似“长不大”的男孩问题,却是一个成功的案例。

布莱安的父亲是我们医院有名的“一把刀”外科大夫。正因他医术精湛,所以年近七十尚未退休。有一天,他突然带他太太一同来到我的办公室。两人均衣冠楚楚,显然有事相求。于是我立刻单独见了他们。

他们说布莱安是他们夫妇的小儿子,他的哥姐都大他六岁以上,并已经成家立业。但布莱安个性柔弱,大学毕业之后,这些年来总是“三天打鱼,两天晒网”,无所事事。他们夫妇想尽方法,仍然无法令他独立成长,虽然曾经求教过一位心理医生,但仍告无效,所以这次不得不来拜托我了。

我可以感受到布莱安的父母亲对于“断奶水”这件事的同心协力的团队精神。于是我说:“以后我们大家一起努力,我会常和你们联络和见面的。”

26岁的布莱安是一个彬彬有礼的青年。他穿着朴素干净,手上还拿着一本笔记本和一枝笔。他准备随时记下心得和感受,这显现出他力图上进的心态。

布莱安开始细诉自己所织的梦。譬如高中成绩不好,但是非常沉迷于学校戏剧的演出,以至于好多年来都在做演戏的梦。

我开始询问他对职业的认同,布莱安柔和的脸庞立刻扭曲了起来:“我是一个学者,完全无法忍受一些从不读书的人。譬如我二哥是建筑